

**МОУ «Гимназия имени Героя Советского Союза В.В. Талалихина
г. Вольска Саратовской области»**

«Основы правильного питания младшего школьника»

**Выполнила: Саратовцева
Елена Владимировна,
учитель начальных классов**

г. Вольск, 2017 г.

Правильное и полезное питание поможет сохранить здоровье

Соотношение
значимости продуктов
для организма

конфеты
сладости

молочные продукты
мясо рыба

овощи фрукты

зерновые крупы хлеб
макаронные изделия

Правильное питание -

необходимое условие в жизни ребёнка, это основа гармоничного развития человека и профилактика болезней.



Перовое правило - разнообразие

Разнообразная пища должна включать белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.



Перовое правило - разнообразие

Белки, жиры и углеводы важны для человека, они являются источником энергии и жизненных сил. Соотношение белков, жиров, углеводов - 1:1:4).

Соотношение жиров растительного и животного происхождения – 2:3



Второе правило - адекватность

Пища, съеденная в течение дня, должна восполнять энергетические затраты организма человека (в среднем 2350 ккал/сутки).

Рацион и режим питания ребёнка, активно занимающегося спортом, отличается от рациона и режима питания от ребёнка с менее подвижным образом жизни.



Второе правило - адекватность

Рацион и режим питания у ребёнка при повышенных умственных нагрузках, отличается от детей, не занятых умственной деятельностью.



Второе правило - адекватность

Рацион и режим питания у ребёнка во время болезни отличается от рациона и режим питания и здорового ребёнка.

Во время болезни полезно употреблять в пищу каши, фрукты, произрастающие в родной местности, кисломолочные продукты, варёные мясо, рыбу.

Третье правило - регулярность

- Первый завтрак 25%
- Второй завтрак 10%
- Обед 35%
- Полдник 10%
- Ужин 20%



Пищу в течение дня нужно употреблять в 4-5 приёмов, тщательно её пережёвывая. Режим питания обусловлен законами деятельности нашего организма.

Четвёртое правило - удовольствие

- Оригинальная сервировка стола.
- Красивое оформление блюд.
- Хорошее настроение.
- Соблюдение правил этикета.



Пятое правило -безопасность.

- Безопасность питания обеспечивают три условия:
- соблюдение ребенком правил личной гигиены,
- умение различать свежие и несвежие продукты,
- осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

Пренебрежение правилами правильного и здорового питания, малоподвижный образ жизни приведёт к ожирению и как правило, сердечно - сосудистым заболеваниям, заболеваниям пищеварительной и дыхательной систем.

Помните:

- употреблять пищу нужно полезную и разнообразную;
- принимать пищу надо в одно и то же время;
- обязательно употреблять сырые овощи и фрукты.
- пища должна быть обязательно свежей;
- питаться правильно, не переедать.